ハッピートゥース

今日も笑顔でいきましょう！

第６号

７月発行

城北やの歯科クリニック　TEL：089-917-7878

こんにちは！！　矢野です！

■7 月です。旧暦では「文月」と言いますね。「文月」となったいわれですが、稲穂が出る「穂見(ほみ)」に由来し、七夕の短冊に願いを書く季節でもあることから、「文」の字があてられたようです。

■7 月 20 日から夏の土用に入り、26 日が「土用の丑の日」となります。「土用の丑の日」と言えばウナギですよね。でも、今年は稚魚であるシラスウナギの不漁で、国産のウナギの値段が高くなりそうだとか・・・
安くておいしいウナギが食べられるといいですね。

■7 月 7 日(地域によっては 8 月 7 日)の七夕ですが、最近では若い人たちの間で「サマー・バレンタインデー」と呼ばれはじめているようです。プレゼントに縁がない人も、七夕の夜、星空を眺めてしばし天空のロマンに浸られてはどうでしょうか☆

今　月　の　特　集

・1P…ニュース
・2P…今ドキ気になる歯の情報
・2P…院長のひとりごと
・3P…歯にいいレシピ
・3P…歯・メモ
・4P…園芸おもしろ話
・4P…今日って何の日
・5P…おもしろサイト
・5P…パパッと掃除術
・6P…スマイルビューティ
・6P…お手軽美容グッズ
・7P…ママと私の相談室
・7P…今月の「知っ得」情報
・8P…映画のある生活
・8P…編集後記

ニュース　“塩分の摂取目標が引き下げられました”

■とりすぎると高血圧や脳卒中、胃がんの原因になると言われている塩分ですが、今年 4 月に改訂された「日本人の食事摂取基準」(厚生労働省)のなかで摂取目標量が引き下げられました。

■2005 年につくられた古い基準では男性が 1 日 10 グラム未満、女性が 8 グラム未満でしたが、新しい基準では男性 9 グラム未満、女性 7.5 グラム未満に改訂されました。

■実際に日本人が毎日どれだけ塩分を摂取しているかと言えば、2008 年の調査で成人男性が 1 日平均 11.9 グラム、女性が 10.1 グラム。

■男性、女性とも目標量を大きく超える塩分を摂取しているんです。塩分は体液や細胞機能の調整を担う重要な栄養素のひとつですが、1 日に必要な量はわずかに 1～2 グラム。

■欧米での摂取量は 10 グラム未満となっています。味噌やしょう油など調味料によるものとは言え、日本人の塩分の取りすぎが目立ちます。

■味噌汁 1 杯には約 2 グラム、しょう油大さじ1杯には約 2.6 グラムの塩分が含まれています。自分や家族の健康のため、塩分の取りすぎには十分注意しましょう♪

次のページもご覧ください >>

★今ドキ★
★気になる歯の情報★

§電動歯ブラシの使い方§

■電動歯ブラシを使う人が増えているようです。歯ブラシを動かさなくていいし、歯磨きの時間も短くてすむ。でも、いいことばかりではありません。

■誤った使い方をすると、歯の汚れが落ちなかったり、歯や歯ぐきを傷めてしまうこともあります。仕組みを理解し、正しい使い方をする必要があります。

■電動歯ブラシの使い方の基本ですが、まずブラシは歯に当てるだけで、手は動かしません。歯に対して垂直か斜め 45 度ぐらいで固定し、1 か所につき 2～3 秒押し当て、つぎの場所に移動します。

■電動歯ブラシは全自動歯ブラシではないので、ブラシの毛先をきちんと歯に当てないと、歯垢はとれません。

■また、ブラシの当て方を間違ったり、普通の歯ブラシの感覚で手を動かしたりすると、猛スピードで動く毛によって歯ぐきや歯の表面を削ったり傷つけたりすることもあります。

■では、電動歯ブラシと普通の歯ブラシ、どちらが歯垢の除去率が高いのでしょうか。ある調査によると、時間を 3 分に限定して磨いた場合、歯垢の除去率はどちらも 80%程度で差はなかったという結果です。

■もちろん、①きちんと歯に当てればいいのでブラッシングのテクニックがいらない②手先を動かしにくくなった高齢者でもきちんと磨けるなど、電動歯ブラシの利点はあります。

■電動歯ブラシの利点を生かすためにも、正しい使い方をすることです。取扱説明書もよく読んで、正しく使いましょう。

院長のひとりごと…

ガンの原因ワースト 9 って、ご存知でしょうか。

最近の研究データをまとめたものですが、1 位はタバコ。すべてのガンの 21%が喫煙によるものです。2 位が野菜や果物の摂取不足。野菜などに含まれる抗酸化物の摂取が不足すると、ガンは 21%も増えます。3 位は日本人に多い塩分の取りすぎ。

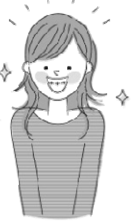
4 位がウイルス、5 位が運動不足、6 位が肥満、7 位がアルコール、8 位が空気汚染、9 位が医療行為として行われるレントゲン検査や薬剤の副作用、と続いています。

一部で言われている遺伝よりも、やはり生活習慣が大きな原因となっています。

この原因を見ると、日常のライフスタイルを改善すればガンの大半は予防できる気がします。皆さまも自分のライフスタイルを振り返ってみましょう。

次のページもご覧ください >>

歯にいいレシピ



材料（4 人分）	
オクラ	8 本
カボチャ	300ｇ
牛肉薄切り	300ｇ
だしの素	大さじ 3
水	3 カップ
［調味料］	
しょう油	大さじ 2
塩	小さじ 1
砂糖	大さじ 2
みりん	大さじ 1

オクラと牛肉の煮物

これから旬を迎える夏野菜のオクラとカボチャ。これに牛肉を合わせて煮込んだ夏向きのスタミナメニューです。夏バテ防止にどうぞ。

作り方

① かぼちゃは種とわたを取り、食べやすい大きさに切る。
② 牛肉は 5 ㎝幅に切る。
③ 牛肉を軽く炒め、肉の色が変わったら水とだしの素を入れる。表面のあくは取る。
④ ③にカボチャと調味料を加え、中火で 20 分程度、カボチャが柔らかくなるまで煮る。
⑤ オクラは軽くゆでておく。
⑥ ⑤を④に加えて 2～3 分煮る。

★オクラは粘り気のある食物繊維を豊富に含んでおり、コレステロールを減らす効果もある健康野菜ですよ★

歯・メモ

宇宙旅行には歯の健康が必須条件

この 4 月に山崎直子さんが日本人女性として二人目の宇宙飛行士になりましたね。宇宙飛行士になるためには身体が健康でなければならないのは当然として、歯も健康でないとダメなんですよ。

宇宙では気圧が下がることから、小さなむし歯や歯周病でも歯が痛むことがあるからです。痛み止めを飲んでも効果がないときは、同僚の宇宙飛行士に歯を抜いてもらいます。そのため、宇宙飛行士は歯を抜く訓練もしているそうです。

もちろん総入れ歯の人は宇宙飛行士にはなれません。21 世紀の前半には普通の人も宇宙旅行を楽しめる時代になると期待されています。宇宙に旅したい方は、日ごろから歯の健康には気をつけておいてくださいね♪

次のページもご覧ください >>

ねぇ知ってる？ 園芸おもしろ話

☆紫陽花の植え替えと挿し木をしましょう☆

梅雨の時期に私たちの目を楽しませてくれる紫陽花(あじさい)の花も、7 月の下旬でそろそろ終わりとなります。今年買った紫陽花を花後に植え替えて、来年も楽しんでみませんか。

庭に植えたものは放っておいても大丈夫ですが、鉢植えの紫陽花は来年も花を楽しもうと思えば、植え替えをし、剪定をする必要があります。

植え替えは年1回、花が終わった7月下旬に行います。植え替えをしないと狭い鉢の中で根詰まりを起こしてしまいます。

用土も新しいものに変えます。水はけの良い用土が適しており、赤玉土 6、鹿沼土 3、ピートモス 1 の割合がベストの配合です。

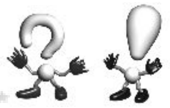
植え替えと同時に、剪定も行うといいでしょう。

ただ、切りすぎてしまうと、来年は花が咲かなくなってしまうこともあるので注意が必要です。基本的には、今年花が咲いた枝は切り、咲かなかった枝は残すようにします。

もうひとつ、今は挿し木に向いた時期です。挿し木で紫陽花を増やすことに挑戦してみませんか。

挿し木のやり方ですが、花のついていない枝を先端から 15 センチほど切り、砂を入れた鉢に挿しておきます。半日陰に置いておくと、1か月ほどで根が出てきます。来年の初夏も紫陽花の七変化を今年以上に楽しんでください。

今日って何の日 ・・・7 月 22 日は「下駄の日」



1991 年に全国木製はきもの業組合連合会が制定した記念日です。

昔は、男物の下駄(げた)は 7 寸 7 分、女物の下駄は 7 寸 2 分と決まっていたことから、7 月の 7 はこの寸法にちなんでいます。また、「22」は下駄の歯(下駄の底についている 2 つの木)の形が「二」に似ていることにちなんでいます。

ところで、下駄の産地をご存知ですか。広島県福山市が全国の 6 割を生産しています。大分県日田市も有名です。

次のページもご覧ください >>

おもしろサイト見ぃ～つけた

「占いＷａｌｋｅｒ」

http://uranai.walkerplus.com/

☆人間は何かを占うことで安心する生き物です。どうすればいいのか少し迷っているときに、占いで出される指針は暗夜の一灯に思えることもあります。そんな占いが無料で、しかも豊富な種類用意されているサイトを見つけましたよ☆

★無料占いのコンテンツが8種類もあるんです。しかも、12 星座占いからタロット占い、カジュアル占星学、おとぎ話占い、十干占いなど多士済々。メニューが豊富なので、あきません

★どのような占いなのか、中身を少し見てみましょう。たとえばタロット占い。占いたいと思うことや目の前に抱えている問題を強く念じながらタロットカードをクリックすると、念じたことに対応したカードが現れ、今後の注意点などを教えてくれます。

★また「おとぎ話占い」は、占う人のタイプを、桃太郎やかぐや姫などおとぎ話の主人公になぞらえて性格分析を行ってくれます。

★面白いのは「オーラカメラ」と名づけられたもの。自分の顔写真を送ると、その顔に秘められたオーラが浮かび上がってきます。どんな感じで浮かび上がるかは実際に試してみてのお楽しみ。オカルト系が好きな方はけっこうハマってしまうかもしれませんよ。

パパッと掃除術　★壁をピカピカに☆

壁は意外にホコリがつきやすい場所です。ホコリがついたままにしておくと黄ばんできます。こうなると、汚れを落とすのは大変。そうならないうちに、きれいにしておきましょう。

壁はいつも、
スッキリきれいに♪

■住宅の壁に一般的に使われているビニールクロスの掃除方法をご紹介します。
■水拭きでも洗剤拭きでも OK ですが、拭く前にポリバタキや掃除機でホコリを取っておきます。手あかなどの汚れは、住まい用の洗剤を歯ブラシにつけて円を描くようにこすり、次にタオルを歯ブラシにかぶせて丸くこすればきれいになります。
■タバコのヤニは、基本的には水溶性で、洗剤で拭けばきれいになります。ただ、時間が経つと壁全体が黄ばんできて、元に戻すのは難しくなります。
■カビが付着した場合は、カビ取り剤を塗布し、しばらくしてから水拭きをすればきれいになります。換気には気をつけてくださいね。

次のページもご覧ください >>

スマイルビューティー

『自然セラピーで“心美人”に』

「自然セラピー」という言葉をご存知でしょうか。森など緑のなかを歩き、自然に触れることで心を癒す方法です。遠くに出かけなくても、近くの公園や神社などでも効果はありますので、天気のいい日は外に出て心をリラックスさせましょう♪

森林浴、植物浴という言葉もあるように、山や森など木々の多い場所を歩き、緑に触れ、自然を楽しむことで心が癒され、ストレスも解消されます。

この自然セラピーの働きについては、科学的にも解明されてきています。木々が発散する「フィトンチッド」という芳香性の化学物質が心を落ち着かせ、気分をさわやかにするのです。また、フィトンチッドは新陳代謝を活発にする働きもあり、疲労回復の効果もあることがわかっています。

体力に自信がある方は、ハイキングや山歩きをされるといいでしょう。日光を浴びて歩いていると、脳内の神経伝達物質のひとつである「セロトニン」が増えます。セロトニンは他の神経伝達物質をコントロールし、精神を安定させる役割を持っており、不安や興奮を抑えて心をリラックスさせることがわかっています。

また、植物の緑という色も心を癒す効果があります。二重にも三重にも心を癒してくれる山歩きで、「心美人」になりましょう！

お手軽美容グッズのススメ！

☆ 安眠枕で夜中に美しくなろう！☆

「女性の美しさは夜つくられる」という言葉があるのをご存知ですか。睡眠が女性の美しさにとってとても大切なことだということですよね。そこで快適な眠りにつける「安眠枕」の作り方をご紹介します♪

■睡眠は毎日を締めくくる大切なもの。気持ちよく眠ることができれば、朝の目覚めも快適。お肌もツヤと潤いを取り戻します。

■その眠りで重要な役割を果たすのが枕です。高さと硬さが適切でないと安眠できず、肩こりや首筋の痛みの原因にもなります。また、女性の大敵である首のシワにもつながります。

■簡単なので、家にある座布団とバスタオルで自分にあった安眠枕をつくってみましょう。安眠枕の基本は、自然に楽な形で寝返りできることです。高さは人の好みでも異なってきますが、一般的にベストと言われているのは、仰向けに寝て首が床に対して 15 度になる高さです。

■まず、座布団に折りたたんだバスタオルを重ねます。枕の高さはバスタオルで調整します。仰向けに寝て喉に圧迫感があるようであれば、バスタオルの枚数を少なくして枕の高さを低くします。

■つぎに寝返りを打ち、横向きになります。このとき、首から腰までの身体の軸が一直線になっていれば OK です。安眠枕で夜中にきれいになりましょう！

次のページもご覧ください >>

このコーナーでは、ママのお子さまのお悩みについて、お答えしていきます！「こういう時、どうしたらいいの？」という時、参考にしてみてください。

Q.1 歳の娘が 39 度近い高熱を出し、病院でヘルプアンギーナと診断されました。2～3 日で熱は下がると言われましたが、苦しそうにしていて脳炎にならないかと心配です。

A. ヘルプアンギーナは乳幼児がかかる夏かぜの一種で、38～40 度の熱が 3 日ほど出ます。のどの奥に水泡ができて痛いので、水分や食事をとるのを嫌がる場合もあります。

母乳を飲んでいるのであれば、ほかのものを口にしなくても心配いりません。母乳も飲まないようであれば、冷たいお茶やアイスクリームなどをあげてみてください。

脳炎をご心配されているようですが、一般的なかぜの熱で脳炎になったり、脳に障害が起きたりすることはありません。熱でぐったりし、水分もほとんど取らないような場合は、熱さましの座薬などを使ってください。

熱が 4 日以上続く場合は、もう一度病院で診てもらうほうがいいでしょう。

☆かぜのときも母乳を飲んでいれば大丈夫。母乳の力は偉大ですよ♪

今月の「知っ得」情報

☆ カードで支払い可能な商品が増えています ☆

▽クレジットカードで代金を支払うことのできる商品、サービスが増えてきています。カードをうまく使ってポイントを貯めるのも賢い家計術です。

▽これまでカードでの支払いと言えば、店舗やインターネットでの比較的高額の商品購入が一般的でした。しかし、ここにきて家賃や生命保険、税金の支払いから、投資信託の購入、弁護士費用の支払い、医薬品の購入、ピザの宅配サービスなどにまで利用可能な分野が広がってきています。

▽もちろんカード会社や販売業者によって取り扱っているところ、取り扱っていないところがありますので、事前に問い合わせる必要があります。税金の支払いを可能にしているのは、大阪市の「ふるさと納税」です。家賃については大手不動産管理会社が行っています。

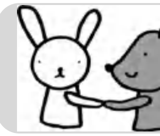
▽カードの種類にもよりますが、多くの場合、利用金額 1000 円に対して 1 ポイント(5 円相当分)貯まるので、積み重なるとけっこうな金額になります。とは言っても、ムダな買い物はやめましょう！

次のページもご覧ください >>

映画のある生活

【タイトル】 69 sixty nine
【製 作 年】 2004 年
【製 作 国】 日本
【監　　督】 李相日
【主なキャスト】 妻夫木聡、柴田恭平
安藤政信、金井勇太、水川あさみ、太田莉菜

■原作は 1987 年の村上龍の小説。脚本を「木更津キャッツアイ」の宮藤官九郎が担当。新進気鋭の李相日が監督した作品。
■舞台は、政治をはじめとしてあらゆる分野で若者たちが現状に異議申し立ての声を上げていた 1969 年の佐世保。妻夫木聡が演じる男子高校生ケンと、その仲間たちの熱い青春の 1 ページを、宮藤官九郎が超エンターテイメントの味付けをした青春コメディです。
■最初から最後まで、ケンたちがノリノリの感じで突っ走っているような痛快感あふれる映画で、とにかく面白く、見終わった後も爽快感があります。
■妻夫木聡のケンもハマリ役ですが、ケンの父親を演じた柴田恭平がすごくいい味を出しています。柴田恭平も昔は「チンピラ」のなかで青春真っ只中を演じていたんですよね。渋くなりました。
■学校をバリケード封鎖し、学校から処分を受けることになったケンに、柴田恭平が「卑屈になるな。胸を張って処分を受けて来い」と送り出すんです。ひとつの父親のあるべき姿だと思います。
■妻夫木聡はこの作品で、29 回報知映画賞最優秀主演男優賞に輝きました。



編集後記

■夏の到来です。夏になって暑くなると、食欲が減退しがち。そんなとき強い味方になってくれるのがスパイスを効かせた料理です。ターメリック、コショウ、山椒、ショウガなど、いろいろなスパイスを使いたいものです。
■各種スパイスは食欲増進効果だけでなく、昔から医薬品の代用として使われてきたように、発ガンなどを抑える抗酸化作用も持っています。

■カレーの素になるターメリックは、体内に吸収されると強力な抗酸化作用を持つテトラヒドロクルクミンとなり、活性酸素が引き起こす動脈硬化や糖尿病などの予防効果が期待されています。
■コショウなども抗酸化作用を持っていることから、食品の長期保存にも使われているんです。この夏はいろいろなスパイス料理を試してみましょう♪

● 発行：城北やの歯科クリニック
● 担当：矢野　正敏
● 住所：〒791-8013
松山市山越１－３－９
● http://www.jydental.com/
● TEL：089-917-7878
● FAX：089-917-7575

ご予約は、今すぐお電話！

「予約お願いします」
と、お気軽にお電話くださいね。
いつでもあなたをお待ちしています。

089-917-7878